



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
муниципального образования «город Бугуруслан»

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «31» августа 2023г.

«Согласовано»  
заместитель директора по ВР  
Е.В. Афонина  
«31» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 3  
Е.В. Кручинкина  
Приказ №99 от 31.08.2023г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

# **«Прикладная физическая ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Реализует: Михайлова О.Н., учитель  
физической культуры

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
муниципального образования «город Бугуруслан»**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей спортивно-  
эстетического цикла

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Н.Н. Айметдинова

Протокол № \_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Е.В. Афолина

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 3

\_\_\_\_\_ Е.В. Кручинкина

Приказ № \_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Базовая физическая культура»**  
(среднего общего образования)

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 16-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Бугуруслан, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности модуль "Базовая физическая культура" на уровне среднего общего образования разработан с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

**Целями изучения** модуля «Базовая физическая культура» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств по видам спорта.

**Задачами изучения** модуля Базовая физическая культура являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о Базовая физическая культура, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;
- ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в Базовая физическая культура;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о Базовая физическая культура, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;
- популяризация физической культуры среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям спортом, в школьные спортивные клубы, секции и к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

### ***Место и роль модуля*** Базовая физическая культура.

Модуль Базовая физическая культура доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля Базовая физическая культура поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс внеурочной деятельности модуль «Базовая физическая культура» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 курс внеурочной деятельности изучается в 10 классах. На изучение курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю в 10 классе, всего 34 часа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Содержание курса внеурочной деятельности модуля Базовая физическая культура направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития спорта;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами Базовой физической культурой.

При изучении модуля Базовая физическая культура на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;
- ✓ умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓

При изучении модуля Базовая физическая культура на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- ✓ понимание роли и значения занятий Базовая физическая культура в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;
- ✓ знания правил соревнований по видам спорта, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;
- ✓ соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- ✓ знания правил безопасности при занятиях Базовая физическая культура, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

- ✓ умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- ✓ продемонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений ("финтов"), отбора и вбрасывания мяча;
- ✓ умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- ✓ анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- ✓ умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- ✓ соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;
- ✓ выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;
- ✓ участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, муниципальном, региональном уровнях;
- ✓ взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Физическое совершенствование***

Программа внеурочной деятельности модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание

малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. *Преодоление полосы препятствий*, включающей в себя:

прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

*Упражнения в статическом равновесии.* Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

*Подвижные и спортивные игры.*

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

**Модуль «Гимнастика».** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с

изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Модуль «Зимние виды спорта».** Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Упражнения в «транспортровке».*

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

**Модуль «Спортивные игры».**



**Баскетбол.** Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	Электрон.(цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний и техника безопасности (ОЗ)	6	resh.edu.ru
2.	Физическое совершенствование (ФС)	28	resh.edu.ru
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>	34	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Название раздела	№	Тема занятий	ЦОР	Дата	
					план	факт
1.	ОЗ	1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	resh.edu.ru	02.09	
2.	ОЗ ФС	2	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	09.09	
		3	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	16.09	
	ФС	4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. ОФП. Игры	resh.edu.ru	23.09	
		5	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	30.09	
		6	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	06.10	
		7	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры	resh.edu.ru	13.10	
		8	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	20.10	
		9	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	10.11	
		10	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений	resh.edu.ru	17.11	
		11	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации	resh.edu.ru	24.11	

			движений			
		12	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	01.12	
		13	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	08.12	
		14	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	15.12	
		15	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	22.12	
		16	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	29.12	
		17	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	13.01	
		18	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	20.01	
		19	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	27.01	
		20	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	03.02	
		21	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	10.02	
		22	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	17.02	
		23	Волейбол. Тактика игры. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	24.02	
		24	Волейбол. Тактика игры. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	02.03	
		25	Волейбол. Нападающий удар. ОФП. Игры	resh.edu.ru	09.03	
		26	Волейбол. Нападающий удар. ОФП. Игры	resh.edu.ru	16.03	
		27	Кросс. Силовая подготовка. Игры	resh.edu.ru	23.03	
		28	Кросс. Силовая подготовка. Игры	resh.edu.ru	06.04	
		29	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры	resh.edu.ru	13.04	
		30	Баскетбол. Техника ведения мяча. ОФП. Игры	resh.edu.ru	20.04	
		31	Футбол. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	27.04	
		32	Футбол. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	04.05	
		33	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Силовая подготовка	resh.edu.ru	11.05	
		34	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Силовая подготовка	resh.edu.ru	18.05	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.
- Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., В.И. Лях, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
- Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций — М: Просвещение, 2019;
- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://slide-share.ru>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

<https://rfs.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование и инвентарь спортзала

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- ф/ворота;
- конусы (ориентиры)
- мячи футбольные
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- перекладины (съёмные);
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- мячи: волейбольные, баскетбольные;
- эстафетные палочки;
- скакалки;